

**MI HORARIO DE ESTUDIO Nombre: Grupo: 1º A Curso 2015-2016**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** | **Sábado / Domingo** |
| 10.00 |  |  |  |  |  | Estudio examen (S/D) |
| 11.00 |  |  |  |  |  | Estudio examen (S/D) |
| 12.00 |  |  |  |  |  | Descanso |
| 13.00 |  |  |  |  |  | Estudio examen (S/D) |
| 14.00 |  |  |  |  |  | Estudio examen (S/D) |
| 15.30 |  |  |  |  |  |  |
| 16.00 | **Matemáticas** | **Matemáticas** | **Matemáticas** | **Matemáticas** | **Biología y Geología** |  |
| 16.30 |  |  |  |  |  |  |
| 16.45 | **Tecnología** | **Geografía e Historia** | **Plástica** | **Geografía e Historia** | **Geografía e Historia** | Estudio examen (D) |
| 17.15 | **Inglés** | **Inglés** | **Inglés** |  |  | Estudio examen (D) |
| 17.50 | **Descanso** | **Descanso** | **Descanso** | **Descanso** | **Descanso** | Estudio examen (D) |
| 18.00 | **Plástica** | **Lengua** | **Lengua** | **Lengua** | **Lengua** | Estudio examen (D) |
| 18.30 | **Francés / RCL** | **Francés / RCL** | **Inglés** | **Francés / RCL** | **Inglés** | Descanso |
| 19.00 | **Estudio examen** | **Biología y Geología** | **Biología y Geología** | **Biología y Geología** | **Descanso** | Repaso materias |
| 19.30 |  |  |  | **Tecnología** |  | Repaso materias |
| 20.00 | **Descanso y Cena** | **Descanso** | **Descanso** | **Descanso** |  |  |
| 20.10 |  | **Estudio examen** | **Estudio examen** | **Descanso y Cena** |  |  |
| 21.00 |  | **Descanso y Cena** | **Descanso y Cena** |  |  |  |

**Firma del alumno/a VºBº de los padres**

**Recuerda:**

1. Lleva **al día tus estudios** para evitar los agobios de los días previos a las evaluaciones.
2. Procura **empezar por las asignaturas que te resultan más difíciles**. Si las dejas para el final tu rendimiento será peor en ellas y perderás la motivación. Antes de hacer los deberes **lee con atención los contenidos** del libro, app o apuntes vistos en clase, subrayar y buscar el significado de las palabras que no entiendes. **No tengas cerca el móvil**, ni estés pendiente de los mensajes que te puedan llegar. No tengas cerca nada que te pueda distraer y **evita tener excusas** para iniciar las tareas o levantarte de la mesa en cualquier momento.
3. Procura disponer un **horario fijo** de estudio, comenzando todos los días a la misma hora. Se convertirá en una costumbre y te costará menos esfuerzo ponerte a ello.
4. Es recomendable **repartir el tiempo de forma equilibrada** a lo largo de la semana, estudiando todos los días un poco para no romper el hábito.
5. Aprovecha también un rato del **sábado** o del **domingo.**
6. Los días que tengas pocos deberes aprovecha para **repasar** o para **avanzar en trabajos** que has programado para el fin de semana.
7. Introduce **descansos de 15-20 minutos** para evitar la fatiga y la interferencia en la memoria entre los conocimientos de asignaturas diferentes, tras dos horas de estudio. Recuerda ventilar el espacio donde estas trabajando.
8. **Procura terminar tu sesión de estudio** antes de ponerte a hacer otras actividades más agradables como ver la tv, usar el móvil, acceder a redes sociales, practicar deporte, etc. Estas actividades deben constituir para ti un **premio** que te otorgas por un trabajo bien hecho.
9. **Recurre a compañeros/as de clase, tutor y profesorado** para preguntar dudas y motivarte, en especial, cuando te sientas agobiado/a o bloqueado/a.
10. Mucha suerte y ánimo para este curso, **¡tú puedes lograrlo!**.